

رژیم غذایی بعد از جراحی گاستروکتومی یا برداشتن معده دارای 4 مرحله می باشد:

1. حذف دریافت همه مایعات و غذاها از راه دهان برای ۳-۵ روز
2. رژیم غذایی مایع
3. رژیم غذایی نرم
4. رژیم غذایی معمولی

رژیم مایع صاف شده : در دو تا سه روز اول بعد از جراحی ها استفاده می شود و سدیم ، پتاسیم و چربی و فیبر کمی دارد . این گروه شامل آب ، آب مرغ یا ماهیچه صاف شده ، آبمیوه ، آب سبزیجات صاف شده ، آب میوه صاف شده ، چای کمرنگ ، سوپ صاف شده و بدون چربی ، شربت قند ساده و رقیق (شیر و مایعات تهیه شده از آن مجاز نیست)

رژیم مایع کامل : پس از تحمل غذاهای صاف شده مایعات کامل شامل ، سوپ کامل ، آبمیوه و سبزیجات همراه با نکتار ، شیر ، ماست کم چرب ، فرنی ، آبمیوه ها ، سوپ ها ، مخلوط شیر و تخم مرغ ، قهوه ، نسکافه و نوشیدنی های بدون گاز توصیه می گردد ، این گروه غذایی که تمام نیاز های تغذیه ای بجز فیبر را تامین می کند ، 3 تا 4 هفته بعد از جراحی قابل استفاده است .

رژیم نرم : استفاده از غذاهای نرم در مرحله بعدی رژیم غذایی جهت جذب فوری راحتتر و آسانتر از هر غذایی که نیاز به بلعیدن و جویدن زیاد دارد توصیه می گردد . بین رژیم غذایی مایع و معمولی قرار دارد و شامل سبزی ها و میوه های پخته ، نان ، سوپ ، پوره ، شیر برنج و فرنی می باشد

(سبزیها و میوه های خام ، سبوس غلات و ادویه ها و غذاهای سرخ شده مجاز نمی باشد)

در یک رژیم غذایی نرم از مصرف مواد غذایی زیر اجتناب شود: گوشت سفت و غضروفی شکل ، دانه ها مانند هسته ، تخمه های موجود در میوه ها و گوجه فرنگی ، نان برشته ، پوسته های سخت و پوسته ی غلات و حبوبات ، میوه های سفت و تازه و یا میوه های دانه و مغزدار مانند پرتقال ، پوسته میوه و انگور ، سبزیجات سفت و تازه و سبزیجات حاوی ریشه دار مانند کرفس و لوبیا سبز

توصیه های تکمیلی:

- غذا را در تعداد وعده های زیاد و حجم کم دریافت شود.
- توجه داشته باشید که پس از خوردن و یا نوشیدن ۳-۲ ساعت صبر کرده و سپس استراحت کنید . از خم شدن سریع بدن بلافاصله پس از غذا خودداری کنید تا از برگشت غذا از معده به دهان و ریفلاکس جلوگیری شود.
- مایعات جداگانه از وعده های غذا استفاده شوند و بین آنها فاصله زمانی موجود باشد. دریافت مایعات حداقل ۳۰ دقیقه قبل و بعد از وعده اصلی توصیه می شود تا در هنگام دریافت غذای اصلی احساس پری و سنگینی نداشته باشد .

● غذاها و نوشیدنی ها باید دمای مناسبی داشته باشند و از مصرف نوشیدنی های کربناته (گازدار) خودداری شود.

● از نوشیدنی های مغذی مانند شیر (بسته به تحمل بیمار) و آبمیوه به جای (چای ، آب ، قهوه) به ویژه برای آن دسته از بیمارانی که نیاز به افزایش وزن دارند استفاده شود.

● دریافت یک لیوان از آب مرکبات روزانه می تواند به دریافت vitc مورد نیاز کمک کند. مصرف شیر باید از مقدار کم شروع شود و بتدریج افزایش یابد. اگر با نوشیدن شیر ، اسهال یا کرامپ شکمی ایجاد شد ، می توان از محصولات کم لاکتوز استفاده کرد

● جهت ایجاد بافت نرم در غذا جهت بلعیدن و جویدن مناسب تر و راحت تر برای بیمار از آب گوشت و یا عصاره ی گوشت و یا سس استفاده شود .

● استفاده از مواد غذایی پروتئینی ۳ وعده در روز توصیه می شود : به طور مثال: استفاده از گوشت ها ، ماهی ، تخم مرغ ، حبوبات ، شیر و لبنیات

● توصیه میشود از غلات کم فیبر و غذاهای حاوی فیبر کم شامل ، غلات صبحانه ، برنج سفید ، پاستا ، نان استفاده و از غلات کامل که منجر به افزایش حجم غذا می شود اجتناب شود.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی
قزوین

مرکز آموزشی درمانی ولایت

تغذیه پس از جراحی گاسترکتومی



دفتر پرستاری
واحد آموزش سلامت

لیست اسنک ها:

شیر گرم یا سرد ، شکلات داغ ، شیر قهوه ، افزودن ۴ قاشق غذا خوری پودر شیر سرشیر گرفته به شیر و یا قهوه ، کیک کرم دار ، نان حاوی مالت با کره ، کیک اسفنجی ، ماست خامه ای ، فرنی ، کارامل ، نان مربایی با خامه ، ژله ، بیسکوئیت های آماده شده با شیر داغ ، شیرینی های نرم ، مارمالات یا ژله ، بستنی ، بستنی یخی ، شکلات های بدون مغز ، نان نرم با کره بادام زمینی ، پنیر ، مربا ، کره ، کوکتل میوه ها با ژله و یا کرم ، مصرف سوپ (با افزودن شیر به جای آب و افزودن کرم ، پنیر ، پودر شیر خشک) همراه با نان نرم و کره ، پنیر ، املت

آدرس: قزوین، مینودر، کوی
الهیه ، بلوار 22 بهمن
مرکز آموزشی درمانی ولایت



با آرزوی سلامتی و بهبودی

● مصرف روزانه مولتی ویتامین و مواد معدنی و مکمل های vitD3 و کلسیم و ویتامین B12 ، وفولات در صورت صلاحدید پزشک معالج توصیه می شود .

● بیمار هفتگی وزن شود و در صورت کاهش وزن به پزشک معالج و متخصص تغذیه اطلاع دهد

راهنمای برنامه غذایی:

صبحانه: ۱-۲ تخم مرغ کاملاً سفت همراه با نان نرم و کره یا تست کره ای یا غلات با شیر پر چرب و یا غلات صبحانه با شکر ، عسل و شربت ، مربا و ژله افزودنی به همراه با ۱ لیوان آبمیوه و یا شیر پر چرب غنی شده **نهار:** مرغ خوب پخته شده و ماهیچه پخته شده و نرم ، گوشت قیمه ای و خرد شده ، ماهی همراه با سس ، تخم مرغ به همراه پوره سبزیجات و سالاد نرم همراه با افزودن کره ، پنیر ، سس سالاد و مایونز همراه با سیب زمینی (همراه با افزودن کره ، کرم ، شیر غنی شده و یا پرچرب) یا پاستا یا برنج .

شام: ماکارونی با پنیر ، گلم ، اسپاگتی ، حبوبات پخته به روی نان تست با پنیر رنده شده یا نان خشک همراه با پنیر و کرم

جهت میان وعده (عصرانه ، بعد صبحانه و بعد از شام) از لیست اسنک ها انتخاب شود.